

COOKING TIMES

調理時間の目安



スチームケース オーブンと電子レンジによる調理時間

食 材	オーブン (200度設定・190度に予熱してから時間)	電子レンジ (500W設定)
ブロッコリー 150g	8分	5分
芽キャベツ 150g	8～9分	5～6分
そら豆・枝豆 200g	7～8分	4～5分
ほうれんそう 200g	5～6分	3分
ニンジン 100g	10分	4分
緑とうがらし 100g	8分	4分
ズッキーニ 125g	5分	3分
じゃがいも 200g	10分	6分
たまねぎ 100g	8～6分	3分
にら 150g	6分	3分
魚の切り身 150g	8～9分	6分
鳥の胸肉 100g	7～8分	3～4分
りんご（カット） 200g	6分	4分

根菜を加熱する際は30～50ccのお水を入れて加熱してください。
お水が余ったら捨ててください。その際、やけどには充分ご注意ください。



スチーマー 蒸し料理 (沸騰してスチーマーを置いてからの時間です)

食 材	重 量	調理時間
ブロッコリー	200g	8～10分
にんじん（スライスしたもの）	200g	10～12分
じゃがいも（スライスしたもの）	200g	10～12分
ほうれんそう	100g	3分
魚の切り身	175g	5～6分
さかな（一尾）	まず 280g 鯛 290g	8～9分 15～17分
ムール貝	500g	3分
手長えび	250g	3～4分
鳥の胸肉	250g	12分



ボーリング・メッシュ 茹で料理 (沸騰したお湯にいれてからの時間です。)

食 材	分 量	調理時間
トマト	3～5ヶ（100g/ヶ）	8～10秒
芽キャベツ	10～15ヶ（15g/ヶ）	6～7分
ニンジン	150g（3ツ切り）	3～4分
うずらの卵		1分
卵	Mサイズ（約60g）	10分
貝類	150g Mサイズ（20g/1ヶ）	10秒
えび	150g Mサイズ（35g/1尾）	30秒